
العتبة العباسية المقدسة
العدد
39
للأعمار 12-17 سنة
حيدرة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٣٩ شهر ربيع الاول / ١٤٤٠هـ كانون الاول /٢٠١٨م
DISNEY
PLANES
FIRE & RESCUE
المدارس الاهلية
بين السلب والايجاب

محتويات هذا العدد











حيدرة

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270





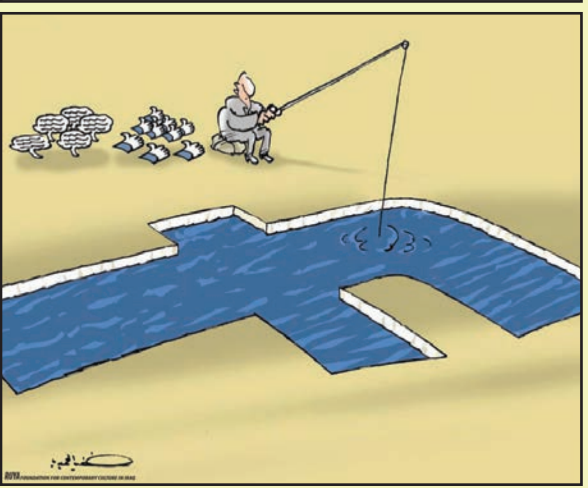
أنيس الشباب

الانسان كائن اجتماعي يأنس بغيره، ولا يطيق الوحدة أبـداً، حتى عُـدَ العزل عن الناس عقوبة يعاقب بها المسيء فيحبس عن المجتمع، وإن بدرت منه اساءة أخرى داخل السجن فإنه يُعاقب بالحبس الانفرادي وهو من أشد العقوبات على كل انسان سَوي، ويعتقد البعض أن الإنسان سُمي إنساناً لأنـه يأنَس بغيره، وهناك بعض الامور الفطرية التي يأنس بها الانسان ومنها الأنس بالطبيعة كالجبال و الانهار والشلالات، ومنها الأنس بالكائنات الحية كالأشجار والزهور والنباتات المختلفة والحيوانات المختلفة كالطيور و الاسماك والقطط، كما يأنس بالفنون والعلوم و الآداب، إلا أن أنسه الأكبر يبقى بالإنسان الآخر فتراه يتعرف على أصدقاء جدد ويتواصل مع أقاربه وجيرانه ويقضي ساعات بالتواصل معهم ومشاركتهم مشاعره وأفكاره وتطلعاته وأمنياته.

وفي هذا الزمن أصيبت هذه الامور الفطرية في دواخلنا ببعض الأمـراض الخطيرة التي تـؤثـر على وجودنا الانساني فالكثير منّا استبدل التواصل بوالديه و اخوته بالتواصل بأناس غرباء تعرف عليهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي وربما لم يلتق بهم أصلاً في الواقع، نعم لا مانع من التعرف على أناسَ جُدد لكن المانع هو ان نقطع علاقاتنا مع ذوينا ونهمل كل تلك الذكريات واللحظات الجميلة التي عشناها معاً ونصرف كل وقتنا على أناس جدد لا نعلم هل سيبقون معنا في المستقبل أم لا؟ فعلينا أن نكون عادلين في توزيع الوقت و الاهتمام بمن حولنا، كما يجب أن لا ننسى الأنس بمن يملك هذه الحياة فهو القادر على دفع الآلام والهموم عنّا وتخليصنا من المخاطر والشدائد، فالتواصل مع اللّه وذكـره على الـدوام أمـان من مَس الشيطان ومكائده، وقـد وعدنا اللّه في كتابه الكريم أن يذكرنا إن ذكرناه حيث قال ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُواْ لِي وَلاَ تَكْفُرُونِ﴾.

• رئيس التحرير







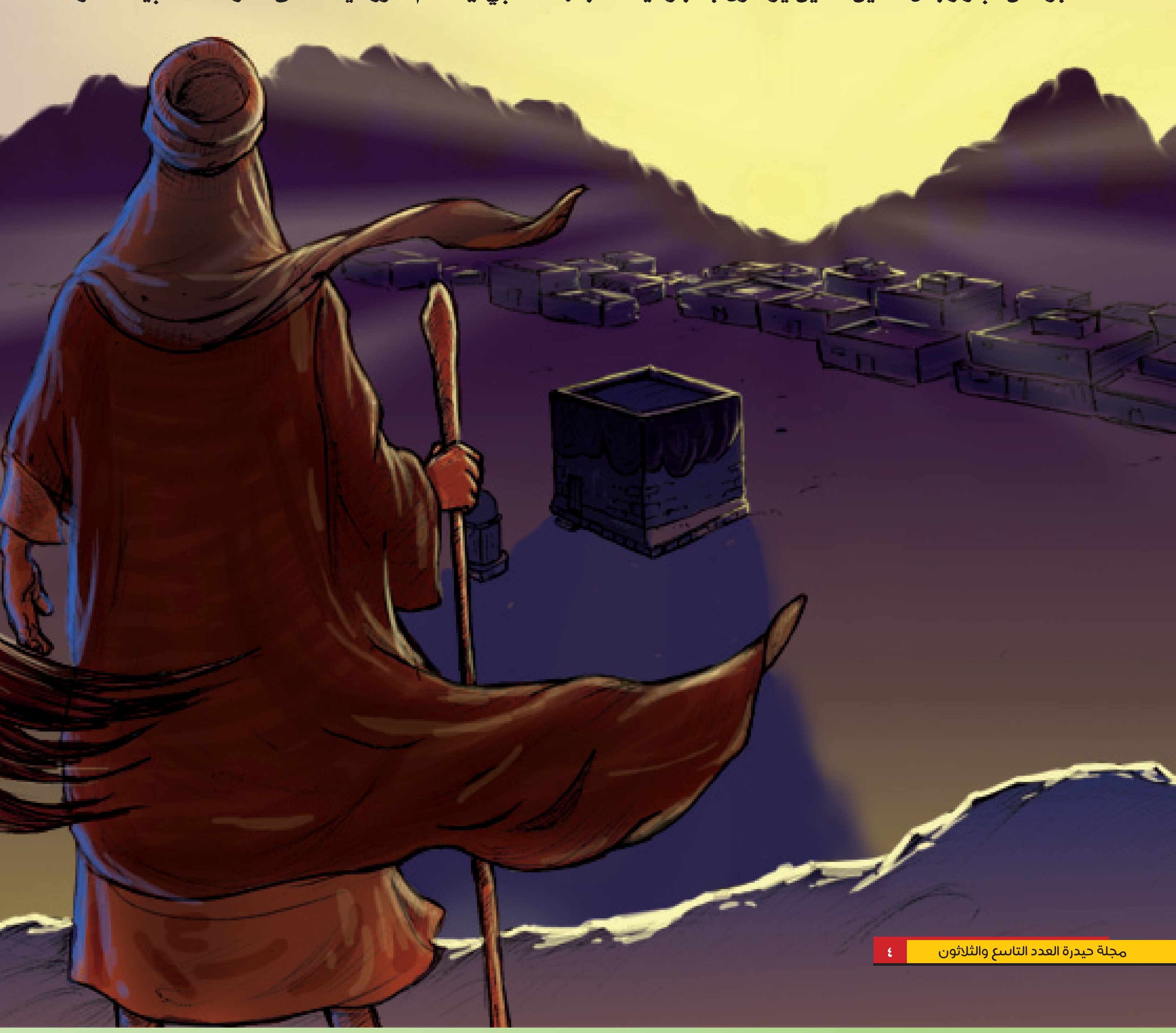


قصة : علي البدري
رسوم : عباس راضي

السجون الفكرية

كان حيدر ورفاقه في الصف معجبين جداً بما يسمعونه من مدرس التاريخ، فابتدأ المدرس حديثه عن (السجون الفكرية)، حيث يَسجُن الناس أنفسهم ضمن أفكار المجتمع الذي يعيشون فيه ولا يحاكمون الأفكار التي يؤمن بها مجتمعهم، فكل ما يؤمن به القُدامى هو مُقدَّس ولا يجوز مناقشته، فترى الشباب يؤمنون بما يؤمن به آباءهم من دون التفكير فيه أو تدقيقه، وهذا ما يجعل الأجيال تكرارية ولا تتطور ولكن حكاية مدرس التاريخ كانت عن شخصية مختلفة لهذا اليوم.

إنها قصة الفتى الذي عشق الحقيقة وبحث عنها في مختلف البلدان بعد أن ولِدَ في بلادِ فارس لعائلة متدينة وكان أبوه من كبار رجال الدين الذين يؤمنون بالمجوسية، فاجتهد الصبي في تعلم أمور دينه حتى صار خادماً لبيت النار



المقدسة، وفي يوم من الأيام مرَّ على كنيسة فأعجبته صلاتهم، فقرر أن يدرس الدين المسيحي فترك أهله وسافر إلى الشام حتى يتعلم من علوم الديانة المسيحية، وبعد أن تعلمها عرف أن نبياً سيُبعث في أرض العرب فرحل إلى العراق ثم إلى مكة وآمن بالنبي محمد (صلى الله عليه وآله) وهو أول فارسي يؤمن بالديانة الإسلامية، عاش مع النبي (صلى الله عليه وآله) وتعلم منه وأصبح من أصحاب الإمام علي (عليه السلام) حتى نهاية عمره، وتوفي في العراق ودفن فيه، إنه سلمان الفارسي الذي سمّاه النبي (سلمان المُحمدي) وقال عنه (سلمان منّا أهل البيت).
لم يكن سلمان سجين أفكار المكان الذي يعيش فيه ولم يسلم للأفكار التي كانت في ذلك الزمن، ليس من باب التغيير للتميّز فقط بل كان يبحث عن الحقيقة وجاء قراره بعد دراسة عميقة وقراءة واعية لأفكار مكانه وزمانه، فقرر ان يبحث عن الحقيقة ويكسر قضبان السجون الفكرية التي حبست الكثيرين داخلها.



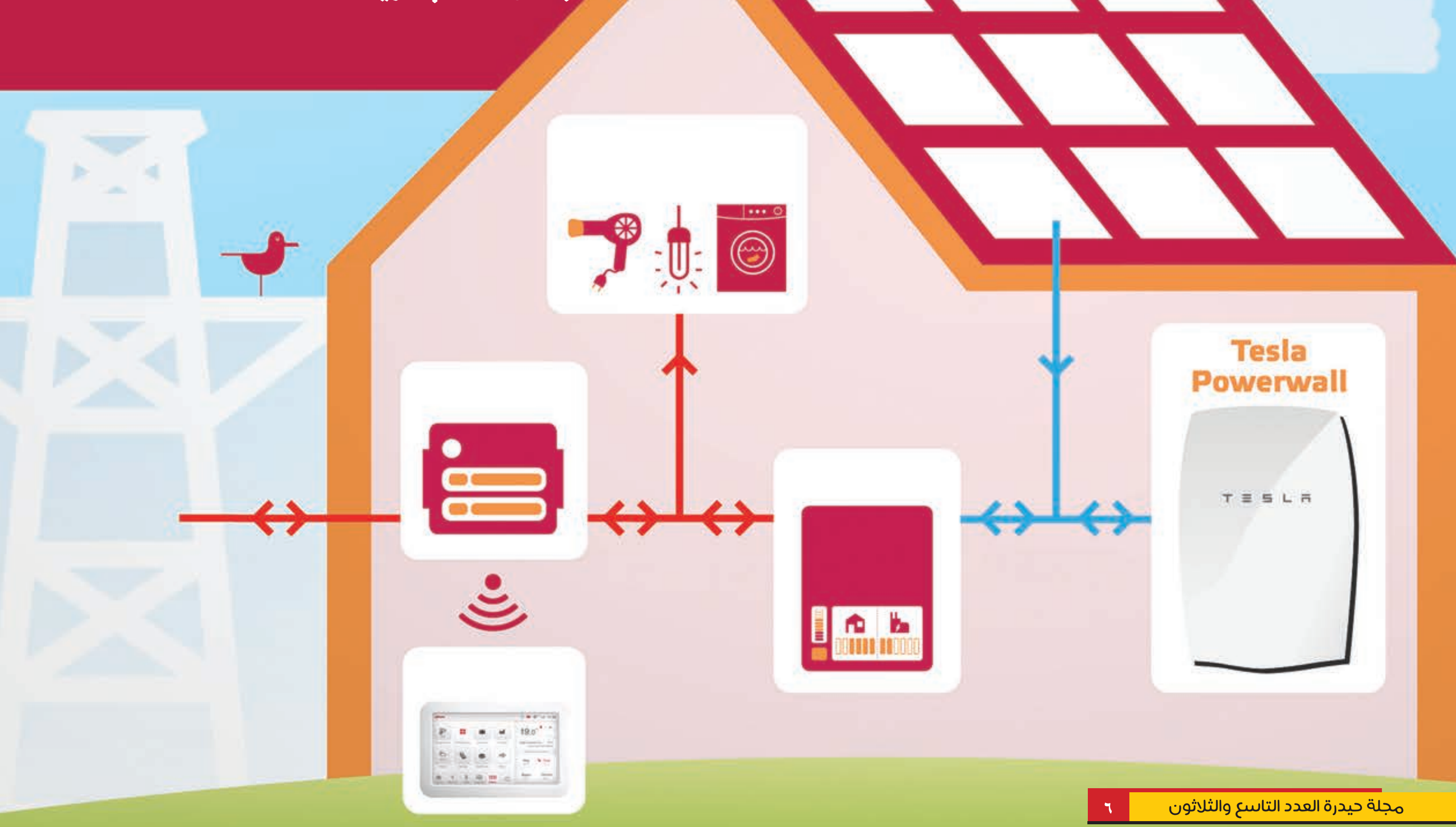
بطاريات (باور وول Power wall) بديلة عن الكهرباء

مع استخدامنا مصادر الطاقة البديلة كالطاقة الشمسية وطاقة الرياح في الاستخدامات المنزلية وكذلك في الاستخدامات داخل المصانع برزت مشكلة محدودية الوقت الذي يكفي لتشغيل المنزل باستخدام البطاريات بدون إعادة شحنها؛ لأن الطاقة الشمسية متوفرة في النهار فقط والرياح لا تثبت على سرعة واحدة لذلك فكر المهندسون في شركة (تسلا) لإيجاد طريقة تمكنهم من تخزين الطاقة الشمسية لفترات طويلة تسد النقص في أشعة الشمس في فترة الليل كي تبقى الكهرباء مستمرة في المنزل او المصنع لذلك طورت الشركة نوعاً من البطاريات بإمكانها البقاء لفترة أطول وسميت هذه البطارية بـ (البطارية الشمسية).

فعند استخدام الخلايا الشمسية يتم ربط بطارية (Power wall) داخل المنزل لتخزن طاقة الشمس وتحول الكهرباء بقدرة ١٠ كيلو واط من الطاقة في الساعة الواحدة، وبحسب تصريحات المختصين في الشركة فإن هذه البطارية ستوفر نصف ما يتم إنفاقه على الطاقة الكهربائية وهذا يعني انها اقتصادية أكثر من مصادر الطاقة الأخرى فضلاً عن كونها مصدرا نظيفا للطاقة وصديقا للبيئة.

ولم يقتصر استخدام هذه البطاريات على المنازل بل توسع انتاجها لتناسب السيارات التي تعمل على الطاقة الكهربائية، وهناك نسخة من هذه البطاريات خاصة بالمصانع وتسمى (PowerPack) تصل قدرتها الى ١٠٠ كيلواط في الساعة.

ويأمل القائمون على شركة (تسلا) أن تكون السيارات الكهربائية منافساً قوياً للسيارات التي تعمل بالوقود بفضل هذه البطاريات.



تطبيق Wikihow



من المواقع المهمة التي يحتاجها كل فرد موقع (ويكي هو) وهو شبيه بموقع(ويكيبيديا) لكنه يتضمن شروحات لكيفية عمل الأشياء فهو موسوعة ضخمة من الشروحات البسيطة والمختصرة في كافة مجالات الحياة، تبدأ من أصغر التفاصيل في منزلك مثل تنسيق الأزهار وترتيب المنزل وغيرها، وشروحات أخرى في مجالات تقنية مثل استخدام الحاسوب، والهاتف المحمول، أو تصليح السيارة وتطبيق (ويكي هو) يعتبر من أفضل التطبيقات على هاتفك المحمول، وسيضيف لك الكثير من المعلومات والفوائد، يعمل التطبيق على نظامي الاندرويد و ios.

تطبيق (اقرألي)



لكي تستفيد من وقتك في الأمور النافعة هناك تطبيقات تساعدك في قضاء وقت ممتع ومفيد منها تطبيق(اقرألي) حيث يقدم لك مجموعة كبيرة من الكتب الصوتية في مختلف المجالات كالكتب العلمية والأدبية وغيرها بشكل مجاني وكذلك مجموعة من المقالات المسموعة في مواضيع متنوعة كالتنمية البشرية ومواضيع تقنية وعلمية.

قراءة: أحمد الخالدي



طائرات الانقاذ

فيلم طائرات : حرائق وإنقاذ واسمه باللغة الانجليزية (Planes Fire and Rescue) هو فيلم رسوم متحركة ثلاثي الأبعاد من انتاج شركة والت ديزني ٢٠١٤م.

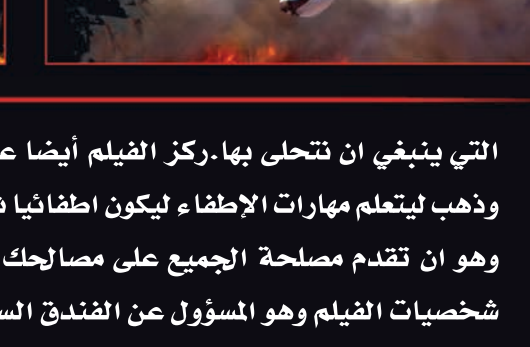
قصة الفيلم تدور حول الطائرة (داستي) وهو بطل الفيلم والذي يظهر متسابقا ونجما مشهورا في بداية الفيلم وقد جرى التحضير لمهرجان كبير سوف يشارك فيه لكن يحدث لديه عطل في أحد أجزاء المحرك جعله لا يستطيع الطيران بسرعات عالية كي لا يتسبب بانهيار أجزاء محركه الباقية، وقد جاءت هذه التوصية من أحد أعضاء فريقه المكون من المدرب والميكانيكي وشاحنة الوقود، والذي يعتبرهم (داستي) السبب الرئيسي في نجاحه وفوزه، وبعد البحث عن أجزاء احتياطية للجزء العاطل يكتشف الفريق ان الشركة المصنعة للطائرة لم تعد تصنع الأجزاء الاحتياطية لكونها قديمة، ثم يحدث حريق في المطار وبسبب هذا الحريق يتم إيقاف سيارة الإطفاء المخصصة للمطار عن العمل ويغلق المطار الا اذا تم جلب سيارة إطفاء جديدة وبسبب اغلاق المطار لن يتم إقامة المهرجان، فيتطوع بطلنا (داستي) ليكون الرجل الاطفائي الثاني في المطار فيذهب الى معهد للتدريب على مهارات الإطفاء وبعد فترة من التدريب تحصل عدة حرائق يقوم باطفائها بالتعاون مع أصدقائه الجدد في معهد الإطفاء وبعد أحداث مشوقة يحصل على شهادة التخرج ويعين اطفائيا في المطار ويتم فتحه من جديد وإقامة المهرجان الموعود.

الدروس المستفادة من هذا الفيلم:

تبدأ المقدمة التعريفية للفيلم بعبارة: (إهداء الى رجال الإطفاء الشجعان حول العالم الذين يخاطرون بحياتهم لإنقاذ حياة الاخرين)، وهي التفاتة جميلة الى فئة مهمة في المجتمع، وتقدير لجهودهم وتضحياتهم من أجل انقاذ أرواح الناس من الحرائق.الفيلم ركز على قيمة التعاون والعمل بروح الفريق الواحد فمنذ بداية الفيلم يخرج (داستي) على شاشات التلفاز ليصرح بأن نجاحه وفوزه هو نتيجة تعاون فريقه، وهذا اعتراف بالجميل وإعطاء كل ذي حق حقه وهو من الصفات الحميدة







التي ينبغي ان نتحلى بها.ركز الفيلم أيضا على مفهوم نكران الذات والتضحية من أجل المصلحة العامة حين تطوع(داستي) وذهب ليتعلم مهارات الإطفاء ليكون اطفائيا ثانيا لكي لا يغلق المطار، وهذا درس بليغ ومهم يجب ان نتعلمه في المواطنة الصالحة وهو ان تقدم مصلحة الجميع على مصالحك الشخصية.الفيلم أيضا حارب صفة الجشع والانانية التي كان يتصف بها أحد شخصيات الفيلم وهو المسؤول عن الفندق السياحي والذي كان يفكر بالربح فقط ولم تهمه أرواح الناس لذلك نرى ان المسؤول الحكومي استبدله بشخص آخر كفوء ومخلص ليكون بديلا عنه.الفلم يشير بوضوح الى موضوع عدم اليأس امام المشكلات ومحاولة حلها بما هو متيسر وإيجاد البدائل المناسبة، يظهر ذلك حين تم تصنيع بديل للجزء التالف من محرك(داستي).

وختاماً ننصحكم بمشاهدة هذا الفيلم لأنه من الأفلام الملهمة والمحفزة ويتوفر منه نسخة مترجمة ونسخة مدبلجة.

إعداد: أحمد الخالدي

حقِّ المسلم على المسلم

الجزء الاول

ان الدين الإسلامي بما يحمله من تشريعات ووصايا واخلاقيات تضمن أعلى القيم التي تتطلع اليها الإنسانية بكل تفرعاتها وأبعادها، اذ لم يترك هذا الدين السماوي أصغر التفاصيل التي تتعلق بشؤون الحياة وعلاقة الانسان بربه وبمجتمعه وبالبيئة التي يعيش فيها، وقد أولى هذا الدين موضوع العلاقات ما بين افراد المجتمع أهمية بالغة، بينتها آيات كثيرة في القرآن الكريم وأحاديث شريفة للنبي الاكرم وعترته الطاهرين(صلوات الله عليهم)، وإنّ من أعظم وأجمل ما دعا إليه الدين الاسلامي هو التآخي بين المسلمين على اختلاف طبقاتهم ومراتبهم ومنازلهم، كما أنّ من أسوأ الأمور هو ترك هذه القيم وعدم العمل بها. وقد أكد المعصومون (عليهم السلام) على ضرورة (أن يحب - المسلم- لأخيه المسلم ما يحب لنفسه، ويكره له ما يكره لنفسه).

وهذا ما ابتعد عنه كثير من المسلمين في أيامنا هذه، ولو أن المسلمين استطاعوا أن ينصفوا أنفسهم، ويعرفوا دينهم حقاً، ويطبقوا الإسلام كم أنزله الله سبحانه وتعالى لما شاهدنا ظلماً ولا اعتداء، ولا سرقة ولا كذباً، ولا غيبة ولا نميمة، ولا تهمة بسوء، ولا قدحاً بباطل، ولا إهانة ولا تجبُّراً.

إنّ قانون المحبة لو ساد بين البشر ـ كما يريده الدين بتعاليم الاخوّة ـ لما احتجنا الى طلب العدل فالعدل انما يكون بين غير المتحابين أما فيما بين المتحابين فقانون المحبة في الله تعالى هو الذي يجعل من التسامح والإحسان والتنازل عن الرغبات في سبيل المحبوب وسائلا لنفي الظلم والتعدي والاهانة للآخرين، والسر في ذلك أنك تحب أخاك وتحب له ما تحب لنفسك ومن المستحيل أن تحب لنفسك الشر والظلم والعدوان، فهذه المحبة الراسخة هي إحدى وصايا هذا الدين وإحدى قيمه واخلاقياته، فإذا صار هذا الخلق عقيدة يعتقد المسلم أنها من اساسيات دينه ارتقى في سلم الكمال الإنساني لدرجة عالية، وتحول بذلك المجتمع البشري الى مجتمع فاضل مثالي تختفي منه الشرور أو تكاد وتتحقق فيه أهداف الأنبياء والمرسلين (صلوات الله عليهم).



التهاون في أداء الصلاة



البعض من الأشخاص يتثاقلون في إداء الصلاة أو لا يصلونها في وقتها بسبب الانشغال في عمل آخر لذا اخترنا بعض الاحكام الشرعية من الموقع الرسمي لسماحة آية الله العظمى السيد علي السيستاني(دام ظله).

سؤال: ما هو حكم من لا يهتم بصلاته ويتكاسل في أدائها؟

الجواب: قال الله تعالى: (قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون) وروي عن النبي والأئمة (عليهم أفضل الصلاة والسلام) كما في أخبار كثيرة أنه لا يحسب للعبد من صلاته إلا ما يقبل عليه منها، وأنه لا يقدمنّ أحدكم على الصلاة متكاسلاً ولا ناعساً ولا يفكّرن في نفسه، ويقبل بقلبه على ربه، ولا يشغله بأمر الدنيا، وأن الصلاة وفادة على الله تعالى، وأن العبد قائم فيها بين يدي الله تعالى، فينبغي أن يكون قائماً مقام العبد الذليل الراغب الراهب الخائف الراجي المسكين المتضرع، وأن يصلي صلاة مودع يرى أن لا يعود إليها أبداً، وكان علي بن الحسين(عليه السلام) إذا قام في الصلاة كأنه ساق شجرة، لا يتحرك منه إلا ما حركت الريح منه، وكان أبو جعفر وأبو عبد الله (عليهما السلام) إذا قاما إلى الصلاة تغيّرت ألوانهما مرة حمراء ومرة صفراء، وكأنهما يناجيان شيئاً يريانه، وينبغي أن يكون صادقاً في قوله: (إياك نعبد وإياك نستعين) فلا يكون عابداً لهواه، ولا مستعيناً بغير مولاه، وينبغي إذا أراد الصلاة أو غيرها من الطاعات أن يستغفر الله تعالى، ويندم على ما فرّط في جنب الله ليكون معدوداً في عداد المتقين الذين قال الله تعالى في حقهم (إنما يتقبل الله من المتقين).



ملحمة الأنيوما إيليش

الفكر الإنساني لم يقف عند إطار معين بل سعى دائماً إلى البحث والتفكير من أجل الوصول لفهم أعم وأشمل للعالم، فالأساطير التي وردتنا من بلاد الرافدين تمثل العلاقة بين الإنسان والكون وكيف يفكر الإنسان بهذا الوجود ؟ ومن أين أتى الإنسان ؟ وسعى لاكتشاف جدلية الموت والحياة وسر الخلود وهذا ما تبحث فيه ملحمة كلكامش وملحمة الأنيوما إيليش .

◆ الإينيوما إيليش من أهم الملاحم والاساطير الأدبية العراقية إلى جانب ملحمة كلكامش واكتشفها البريطاني هنري لايارد في آثار مكتبة آشور بانيبال في مدينة نينوى العراقية ويعود تاريخ كتابتها إلى مطلع الألف الثاني ق . م وهي أقدم من الإلياذة اليونانية وقد لقيتْ كثيرًا من الاهتمام والدراسة من قبل علماء المسماريات والأنثروبولوجيا والميثولوجيا والثيولوجيا .



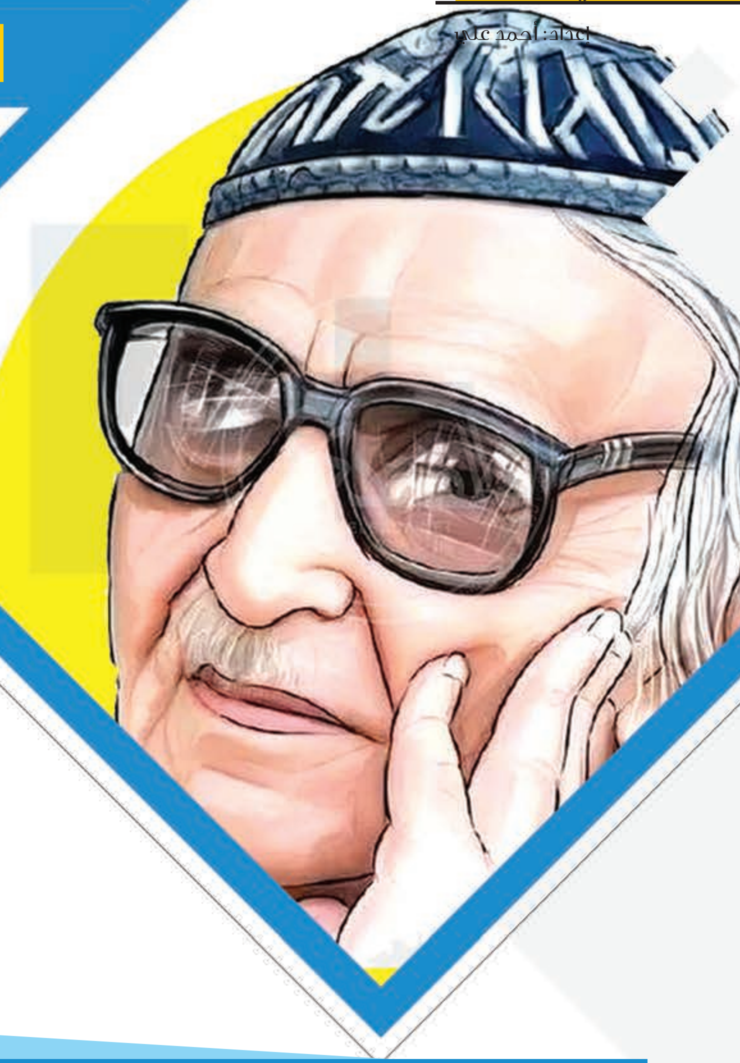
◆ وجدتْ هذهِ الملحمة مدونة على سبعة ألواح فخارية ومدونة باللغة البابلية القديمة وتتكون من ألف سطر وفي كل لوح من الألواح كان هناك ١١٥ إلى ١٧٠ سطرا وأول من فكَّ رموز هذه القصيدة البريطاني "جورج سميث " ثم تُرجمتْ هذه الملحمة إلى أكثر من لغة وتعد الإنيموما إيليش درة الأدب البابلي ومن أبدع ما أنتجَ البشر من آداب عظيمة .

◆ تعد هذهِ الملحمة البابلية من أهم المصادر لنظرة العراقيين للكون والعالم وطريقة تفسيرهم إياه له ،فهي تتكلم عن بدء العالم وعن الخلق والتكوين ولم تكن افكار العراقيين القدماء عن الخلق والتكوين أفكاراً بدائية ، بل كانتْ أفكاراً ناضجة بالدرجة التي تُتيحها معارف تلك الفترة من بداية حضارة الإنسان ، فلقد اثبتَ السومريون والبابليون مقدرة فائقة على الملاحظة الذكية و الربط واستخلاص النتائج المنطقية .

◆ يشير مضمون هذهِ الأسطورة إلى صراع الأفكار الذي يُعد العجلة التي تتقدم بالحياة إلى الأمام لتجعلنا نشاهد صوراً جديدة ومشاهد رائعة نعيش معها ونتلمسها مثل الصراع بين الرجل والمرأة وهو صراع بين ثقافتين ثقافة منتهية ومركزها المرأة وثقافة ابتدأت ومركزها الرجل وكذلك تناولت الملحمة الصراع بين القديم بما يحمل من إرث وعراقة وأصالة والجديد بما يحمل من تجديد وحداثة وغرابة .

إعداد: أحمد علي

الثورة العراقية



القصيدة مكونة من ٧٦ بيتاً أخترنا
منها هذا المقطع وهي
لشاعر العرب الأكبر
محمد مهدي الجواهري

الثورة العراقية

هو الدهر قارعه يصاحبك صفوه
فما صاحب الأيام إلا المقارع
إلى ما التواني في الحياة وقد قضى
على المتواني الموت هذا التنازع
ألم تر أن الدهر صنفان أهله
أخو بطنه مما يعد وجائع
إذا أنت لم تأكل أكلت ، وذلة
عليك بأن تنسى وغيرك شائع
تحدث أوضاع العراق بنهضة
ترددها أسواقه والشوارع
وصرخة أغيار لإنهاض شعبهم
وإنعاشه تستك منها المسامع
لنا فيك يانشء العراق رغائب
أيسعف فيها دهرنا أم يمانع
ستأتيك يا طفل العراق قصائدي
وتعرف فحواهن إذ أنت يافع
بني الوطن المستلفت العين حسنه
أباطحه فينانة والمتالع

يستنهض الجواهري همة شباب العراق ويشعل في نفوسهم روح الثورة على الواقع المتردي وكأن هذه القصيدة موجهة لشباب عصرنا فالفساد والتحكم بمصائر الناس صار السمة الغالبة على الحاكمين والمتولين شؤون هذا الشعب والمسيطرين على ثرواته ومراكز قراراته، لذا تجد الشاعر يدعو لمقارعة الدهر(ويعني مقارعة الظلم) ويحذر من التواني الذي هو صفة العاجزين، ثم يقسم الناس الى صنفين أغنياء مستفيدين وجياع مستضعفين، ثم ينتقل الى وصف آخر وهو أنه يسمع أنين هذا الشعب وصرخة شرفائه الداعين الى الإصلاح والخروج على الواقع المتردي لانهاض الامة وإحداث التحول الجذري فيها، ثم يوجه خطابه الى النشء الجديد من الشبيبة والفتية ويجعل الامل فيهم لأنهم أبناء وادي الرافدين الأرض الغنية بنهريها ومزارعها والتي من حسنها تلفت الأنظار اليها.

قراءة: أحمد الخالدي



كتاب كيف تذاكر ؟ الأسس العلمية للاستذكار

تأليف: كليفورد مورجان و جون ديز

كل طالب في مرحلة الثانوية او الجامعة يتمنى أن يعرف الطريقة الانجح في أسلوب المذاكرة والاستذكار فمستقبل أي فتى وشاب متوقف على مدى تحصيله العلمي وقد يرغب الطالب أن يكون متفوقا في دراسته الاكاديمية لكنه لا يعرف الطريقة الصحيحة ولا الأسلوب الأمثل في تعامله مع المواد الدراسية، ومع كتاب (كيف تذاكر) سيتعرف كل طالب همه التفوق العلمي كيف يحقق النجاح والتميز وكيف يحتفظ بالمعلومات ولا ينساها وكيف يتصرف في أيام الامتحانات.

ان هذه الكتاب يحوي بين دفتيه شرحا مفصلا وموسعاً وعلميا لقواعد الدراسة الصحيحة والتي تأتي بثمرة النجاح والتفوق فهو إلى جانب ما بُذل في تأليفه من تعب يحوي بشمول تام النصائح والارشادات والتعليمات التي إن أخذ بها الطالب واحتذاها وطبقها يستفيد أعظم فائدة ويخطو نحو العلم والتنظيم الاداري الصحيح الذي سينتفع به الطالب اذا أكمل دراسته والتحق بوظيفة تناسب تحصيله العلمي فهو كتاب لإدارة الحياة قبل كل شيء ففيه تنظيم للوقت، والدرس والعمل، وهو يعلمك كيف تكون مسؤولا وكيف تحسب كل شيء بدقة، ويعلمك كيف تكون نزيها وأمينا في تعاملك مع نفسك ومع الاخرين.
يقع هذا الكتاب في جزأين وهذان الجزآن يشملان المرحلة الثانوية والجامعة، فإن كنت شغوفا بالعلم والتفوق وكنت حريصا على ان تكون المتقدم بين زملائك توجه فورا الى المكتبة واقتنِ هذا الكتاب وإن لم تجده حمّله بنسخته الالكترونية من خلال كتابة اسمه في محرك البحث (جوجل).



اليوغا
yoga

إعداد: مرتضى العظيمي

● هي شكل من أشكال التمارين التي تركز على القوة والمرونة والتنفس وتشمل هذه الرياضة سلسلة من الحركات المصممة لزيادة القوة والتوازن في الجسم وهي من رياضات التأمل وممارسة هذه التمارين مفيدة للمرضى الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوجاع والاكتئاب والتوتر وتُساعد في منع السقوط لدى المسنين، وذلك عبر تحسين التوازن عن طريق تقوية الجزء السفلي من الجسم وخاصة الكاحلين والركبتين .

● تمد تمارين اليوغا الجسم بالطاقة والتجدد وتُسمى رياضة العقل والجسد وتبدأ تمارين اليوغا بالتسخين من خلال وضع الاستلقاء على الأرض وأخذ نفس عميق مرة واحدة ، لتبدأ رحلة اليوغا لمدة ساعة تقريباً لتنتهي التمارين مع شهيق وزفيرثم تناول كوب من الماء لتسترخي قليلاً ويعتبرها البعض الأسلوب الأمثل لتهدئة الأعصاب .

● من فوائد تمارين اليوغا أنها تُساعد الجسم في تفادي أمراض كثيرة ارتبطت بالشيخوخة مثل الروماتيزم (التهابات المفاصل) وتفادي التجاعيد التي تُصيب البشرة؛ لأنها توفر لها المزيد من الدم، تمارين اليوغا تساعد على الحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية وشباب البشرة؛ والنشاط الجسمي وهو ما يبعث الحيوية في خلايا الجسم كله وتُحسّن نمط الحياة اليومية وتبعد الكآبة والتشاؤم .

أسباب تشعرك بالتعب والإرهاق

هناك أسباب عديدة تجعل من جسمكَ منهكاً وضعيفاً خائر القوى وهو ما يؤدي بالتالي إلى التقصير في أعمالك اليومية ولهذا عليكَ التخلص من هذا الشعور المستمر بالتعب بواسطة خطوات وهي:-

١ – عدم الحصول على قسط كاف من النوم يؤثر على تركيزك ومواصلة أعمالك اليومية بنفس النشاط ولهذا عليكَ أن تنال قسطاً كافياً من النوم.

٢ – تناول كمية قليلة جداً من الطعام يسبب لكَ التعب والإرهاق؛ لأنَّه يؤدي إلى انخفاض معدل السكر في الدم ولهذا عليك اتباع نظام صحي وغذائي متوازن وحاول تنويع ما تتناول وهو أن تشمل كل وجبة على الكربوهيدرات والبروتينات مثل البيض والخبز للحصول على الطاقة المستمرة.

٣ – فقر الدم (الأنيميا) هو من الأسباب الرئيسية للشعور بالتعب والإرهاق خاصة لدى النساء ولهذا عليكَ أن تعمل تحليل (الهيموجلوبين) وفي حال وجود نقص الدم يجب أخذ مكملات الحديد وتناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الكبد والفاصوليا والخضروات الورقية.

٤ – الغدة الدرقية وهي غدة صغيرة موجودة في العنق تسيطر على الهرمونات التي يحول بها الجسم ما تتناوله من طعام إلى طاقة ففي حالة خمولها سوف تشعر بالتعب ويزداد وزنك والتعب والإرهاق بسرعة والشعور بالخمول وقلة التركيز ولهذا عليكَ أن تقوم بتحليل الغدة الدرقية لدى الطبيب الاختصاص الذي يصف لك الهرمونات البديلة التي تعوض خمول الغدة.



عادات سيئة تدمر الثقة بالنفس

ان الثقة بالنفس هي من ابرز صفات الناجحين وبدونها لن يستطيع الانسان السير بضع خطوات نحو تحقيق أهدافه واحلامه فهي الجرس الداخلي الذي ينبهك دائما الى قدرتك على استخدام امكانياتك ومواهبك للوصول الى ما تريد، لكن هناك بعض العادات اذا لازمت الانسان تضعف ثقته بنفسه وقد تتلاشى تلك الثقة، وعلينا أن نتعرف على هذه العادات كي نتخلص منها ولا نقع فريستها ومن أهم هذه العادات:

مقارنة النفس بالآخرين :

من الخطأ أن تقارن نفسك بالآخرين لتقيس مستوى ادائك في أمر ما عندما يكون غيرك فعل نفس الشيء أفضل منك فهذه العادة سوف تجعل ثقتك بنفسك تتضاءل، لذا حاول أن تركز في تطوير نفسك وادائك مقارنا نفسك بما فعلته سابقا وليس بما فعله الاخرون.



إعداد: أحمد الخالدي

عدم وجود خطة :

من عادات الناجحين أن يضعوا الخطط لما سيفعلونه في يومهم اما عدم الواثقين بأنفسهم فهم لا يهتمون بذلك فتكون أعمالهم غير منظمة.

محاولة إرضاء الجميع:

عندما يحاول الانسان إرضاء الجميع فانه سوف يضعف من ثقته بنفسه فهناك أمور تافهة وغيرمهمة وهناك اشخاص سلبيون لذا يجب ان نتعلم كيف نقول (لا) في الوقت المناسب لنحافظ على نشاطنا وطاقتنا ولا نهدرهما فيما لا ينفع.

ترديد الكلام السلبي:

عندما تردد كلمات سلبية مثل (أنا لا استطيع القيام بهذا الامر) أو (ليست لدي المؤهلات الكافية للقيام بذلك) أو (أنا لا أمتلك المهارة لفعل ذلك) فان عقلك سوف يستجيب لهذه العبارات وسوف تضعف ثقتك بنفسك وإقدامك على فعل أمر معين، لذلك حاول أن تكون عباراتك إيجابية وتعرف على امكانياتك بشكل جيد كي تكون واثقا من نفسك.

تعدد المهام:

من الخطأ أن تقوم بفعل عدة أمور في وقت واحد وينبغي التركيز على فعل شيء واحد في كل مرة كي تستطيع أن تكمله على أحسن وجه.

قضاء وقت مع الأشخاص السلبيين:

من الأمور التي تقتل الثقة بالنفس هو قضاء الوقت مع الأشخاص السلبيين لأنهم بدلاً من تحفيزك على الابداع والعمل سوف يحبطونك ويقللون من أهمية ما تقوم به لذا احرص على مصاحبة الأشخاص الذين لديهم نفس افكارك.

توقع الكمال:

تذكر ان القدرات والمواهب متفاوتة بين الناس لذلك لا تتوقع ان تصل الى الكمال من المرة الأولى وافهم ان ما وصلت اليه هو ما يتناسب مع حجم جهدك وامكانياتك .

التفكير الدائم في الاخطاء:

عندما تفشل أو تخطئ في شيء ما لا تجعل الإحباط يسيطر عليك وانما فكر بأسباب الفشل وحاول أن تقوم بإصلاح الخطأ قدر الإمكان بدل أن تلعن حظك ويسيطر عليك اليأس.

شهر ربيع الأول

في ليلة الأول من هذا الشهر هاجر رسول الله (صلى الله عليه وآله) من مكة المكرمة إلى المدينة سنة ١٣ من البعثة النبوية، وكانت ليلة الخميس.
وفي مثل هذه الليلة كان مبيت أمير المؤمنين (عليه السلام) على فراش النبي (صلى الله عليه وآله).

اليوم الثامن

في مثل هذا اليوم استشهد الإمام الحسن العسكري (عليه السلام) سنة ٢٦٠ هـ، وكان عمره ثماني وعشرين عاما.
وهذا اليوم هو أول يوم من أيام إمامة الامام المهدي (عجل الله فرجه الشريف) وكان له من العمر أربع سنوات تقريبا.

اليوم العاشر

في مثل هذا اليوم كانت وفاة عبد المطلب (رضوان الله عليه) جد النبي (صلى الله عليه وآله) وكانت وفاته بعد ثماني سنين من مولد النبي (صلى الله عليه وآله) وهي سنة ثمان من عام الفيل.

اليوم السابع عشر

في مثل هذا اليوم من عام الفيل كان مولد الرسول الأعظم محمد بن عبد الله (صلى الله عليه وآله) في مكة المكرمة.

وفي ليلة هذا اليوم من السنة الأولى للهجرة عرج بالنبي الأعظم (صلى الله عليه وآله) إلى السماء.





وفيه مولد الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) سنة ٨٣ هـ.
وكنيته أبو عبد الله وأشهر ألقابه الصادق والصابر والطاهر.

مشروب القهوة

القهوة من أشهر المشروبات المنتشرة في أغلب دول العالم ولكن من هو مكتشف هذا الشراب وكيف انتشر وأصبحَ مشروباً عالمياً ؟

في أحد الأيام قادَ راعي الاغنام الأثيوبي ويُدعى خالدي قطيعه إلى أحد المناطق التي تنتشر فيها أشجار البن بشكل كبير وبعد عدة أيام لاحظَ خالدي إزدياداً في نشاط الأغنام وحركتها بعد تناول أوراق وبذور شجرة البن، وقرر عندها أن يُجرب بذور هذهِ الشجرة وفعلاً أخذَ بذور شجرة البن وقام بنقعها في الماء وبعدها شربَ المنقوع والذي زادَ من النشاط واليقظة .

وبعدها ذاعَ صيت تلكَ البذور في قبيلة الأورومو في أثيوبيا ، وبدأ أهل القبيلة يتناولون منقوع الأوراق والبذور التي تُسبب لهم اليقظة والنشاط وبعدها بدأ الإهتمام بزراعة هذهِ الشجرة وانتقلتْ زراعتها إلى اليمن نظراً لمناخها الاستوائي وخصوبة التربة فيها وقُربها من أثيوبيا وبعدها انتشر مشروب القهوة في جميع أنحاء العالم عن طريق التجار وبدأ الطُّهاة بابتكار طرق جديدة لإعداد هذا المشروب وأصبحتْ كل دولة لها طرقها الخاصة في إعداد القهوة.

إعداد : أحمد الخالدي

المدارس الاهلية بين السلب والايجاب



الباحث الدكتور حسن الجذيلي تحدث لمجلتنا عن واقع المؤسسة التربوية الحكومية قائلاً: لكل نظام تربوي إيجابيات وسلبيات وهي تختلف من نظام لاخر وتسعى الأنظمة التربوية الى زيادة نسبة الإيجابيات والتقليل من السلبيات، ونذكر على سبيل المثال بعض الإيجابيات والسلبيات في النظام التربوي في المدارس الحكومية.

إن التأرجح بين السلب والايجاب وارد في كل زمان ومكان ومن بين تلك الظواهر التي تأرجحت بين مؤيد ومعارض في بلدنا العراق ظاهرة انتشار المدارس الاهلية.

فبعد العام ٢٠٠٣م وما تلاه من احداث تأثرت المؤسسة التربوية كثيرا وتراجع التعليم وظهرت أزمات كثيرة لذلك كان لا بد من وجود البدائل للتخفيف من هذه الازمات التي شملت قطاع التربية والتعليم، فتأسست المدارس الاهلية لتحمل جزءا من أثقال هذه المرحلة ولتكون رديفاً للمؤسسة التربوية الحكومية.

الإيجابيات:

الخبرة التراكمية لغالبية الموظفين العاملين في المؤسسة الحكومية.
قرب المدارس من محل سكن الطلاب اذ لا تخلو منطقة سكنية من مدرسة للذكور والاناث.
قلة الأعباء المالية بالنسبة لأولياء الأمور من حيث الدراسة والكتب وغيرها.
أما السلبيات فمنها:
كثرة اعداد الطلاب في الصف الواحد.
التركيز على الجانب العلمي اكثر من الجانب التربوي.
ضعف متابعة أولياء الأمور ابناءهم.
قلة الاهتمام بالبيئة المدرسية.
قلة اعداد التقنيات التربوية والوسائل التعليمية.

وعن واقع المؤسسات الاهلية وتحديدا مجموعة مدارس العميد فقد تحدث الينا الأستاذ ماجد محمد المشرف العلمي في مجموعة مدارس العميد التابعة للعتبة العباسية المقدسة

قائلا:

تعد مجموعة مدارس العميد نموذجا يحتذى به في مجال التربية والتعليم إذ حرصت على اعتماد كل ما هو متطور وحديث في العملية التعليمية من أجل رفع المستوى العلمي والتربوي لتلامذتها، وذلك باستعمال التكنلوجيا الحديثة واعتماد برنامج التعلم النشط وتطبيق الاستراتيجيات الحديثة واستخدام الوسائل التعليمية في تقديم المادة العلمية.كل ذلك تحت إشراف جهاز إشرافيّ متدرب ومُعدّ إعدادًا جيدًا يتكون من مجموعة من المشرفين العلميين والأدائيين، يقوم المشرفون العلميون بمتابعة الجانب العلمي لدى المعلمين وتنميته وتطويره من خلال إعطاء الملاحظات والتوجيهات العلمية وتأليف الكتب الإثرائية الساندة للمناهج المقرّرة، أمّا المشرفون الأدائيون فتتلخّص مهمتهم في متابعة الجانب الأدائي للمعلمين والعمل على الارتقاء بهم إلى المستوى المطلوب من خلال رفد المعلّم بكلّ ما هو جديد من استراتيجيات تعلّم وطرائق ومهارات التدريس، وكذلك مشاركتهم في تأليف الكتب الإثرائية، وقد كان لهذين الجهازين الأثر الواضح في رفع مستوى الطلبة في مدارسنا إذ أحرزت المراتب الأولى بين مدارس محافظة كربلاء، فضلا عن ذلك تتوفر في مدارس العميد البيئة التعليمية الملائمة للطلبة من صفوف مكيفة ومجهزة بأحدث الوسائل التعليمية، كذلك مراعاة المقاييس العالمية في تحديد عدد الطلبة الملائم لمساحة غرفة الصف، وذلك ما يبرر سبب الأقبال على المدارس الأهلية بشكل عام والأقبال المتزايد على مجموعة مدارس العميد بشكل خاص.

جاسم عباس (ولي امر الطالب محمد جاسم) قال: ان الاهتمام بالمستوى التربوي اصبح ضعيفا في المدارس الحكومية مع كثرة الطلاب مقابل قلة عدد الصفوف والمعلمين لذلك اثر ذلك على المستوى العلمي لابنائنا مما دفعني لتسجيل ولدي في المدارس الاهلية.
الطالب علي رحيم عباس (المرحلة الثانوية) بين رأيه قائلاً: هناك الكثير من الأسباب تجعل الدراسة الاهلية افضل من الحكومية منها جودة التعليم والمكان المناسب للدراسة.

إعداد: مرتضى العظيمي

من أخلاق الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم في البيت

كانَ نبينا العظيم محمد "صلى الله عليه وآله وسلم" كريم الخلق حسن المعاشرة مع أهل بيته حيث كان رؤوفا بهم يساعدهم في أمور الحياة ودوداً لطَيفاً ورحيماً بهم حيث كان يحترمهم ويعدل بينهم في المعاملة وكان يقف لبناته احتراماً عند مجيئهن وكان يداعب أطفاله وأحفادهِ الحسن والحسين اللذين يركبان على ظهره وهو يُصلي فلا يزعجهما ويبقى ساجداً حتى يفرغا ، لنكُن في بيتنا كرسولنا الكريم لنتخذه قدوة وأسوة لنتعامل مع أهلنا بخلق واحترام لنُعامل أخواننا وأخوتنا بأدب ولطف وود .

- مع الأصحاب

كان نبينا الكريم "صلى الله عليه وآله وسلم" لأصحابهِ خير الأصحاب وأوفاهم حيث كان يرحم ضعيفهم ، ويزور مريضهم ،ويتفقد غائبهم ،ويقضي حوائجهم ويشهد جنائزهم ويشعر بمشاكلهم وكان حريصاً على تعليمهم ونصحهم وكان يمازحهم ويُلاطفهم ويُظهر فضلهم ويُعلي من قدرهم .. لنكُن لأصدقائنا كما كان نبينا الكريم "صلى الله عليه وآله وسلم" لأصدقائه وفياً صادقاً لأنّ الصديق من الصدق والوفاء وهو مرآة الآخر لننصح أصدِقائنا ونُعلمهم ونتقبل منهم النصيحة ونُعاملهم بإحترام وأدب .

- مع الأطفال والخدم

كان رسولنا الكريم "صلى الله عليه وآله وسلم" عندما يمر بالأطفال يُلقي عليهم السلام ويلاعبهم ويتكلم معهم ويسمع منهم لأنهم أساس المجتمع الصالح ،فما داموا صغاراً فليتعلموا الطريق القويم والأخلاق الحسنة أما مع الخدم فلم يضرب خادما قط ولم يصرخ بخادم قط وكان يُعاملهم برقة ولطف ورحمة؛ لأنهم ضعفاء مساكين، ولهذا علينا أن نتعامل مع الناس بتواضع ورقة ورحمة كما كان يفعل معلم الأخلاق نبينا العظيم .

إعداد: مرتضى خالد

فن الأوريغامي

فن التحليق مع الورق





نستذكر عندما كنّا صغاراً نأخذ الورق من الدفتر ونصنع منه قارباً صغيراً لنضعه في الماء كي يبحر أو نصنع منه طائرة صغيرة ونرميها في الهواء وقتها لم نكن نعرف أنَّ ما نقوم به هو تعلم فن الأوريغامي .

- اوريغامي كلمة يابانية تعني طي الورق وهو شكل من أشكال الفن التقليدي الياباني الذي تم تناقله عبر الأجيال اليابانية وهو عبارة عن تحويل قطعة مسطحة من الورق إلى أشكال جميلة تمثل أشياء عديدة مثل الحيوانات والنباتات والبنايات وغيرها عن طريق الطي، ويمكن تجميع شكل كبير بواسطة تركيب الأجزاء البسيطة من الورق .
- للأوريغامي عدة أشكال منها :-
- أوريغامي الحركة : ويعتمد على إنتاج أشكال يمكن تحريكها مثل عصفور له جناحان متحركان .
- أوريغامي الأنماط : وهو ثلاثي الأبعاد ، فهو مجسم يتكون من أكثر من شكل .
- أوريغامي الطي الرطب : وهو استخدام ورق رطب لعمل زوايا وانحناءات دقيقة للوصول لشكل محدد .
- يمكن لأي فرد أن يتعلم هذا الفن حيث لا يتطلب وجود موهبة معينة وكل مايتطلبه هو الصبر بعض الوقت ،وقد انتشرت مؤخرا على شبكة الإنترنت العديد من الفيديوهات التي تشرح أساسيات هذا الفن خطوة بخطوة ،ويُستخدم هذا الفن كوسيلة للتسلية وتنمية المهارات .

نائب الامين العام للعتبة العباسية المقدسة يزور خيمة الموكب الثقافي العالمي ويثني على جهود جمعية كشافة الكفيل

زار الاستاذ بشير محمد جاسم نائب الامين العام للعتبة العباسية المقدسة الخيمة المخصصة للموكب الثقافي العالمي والذي تقيمه جمعية كشافة الكفيل التابعة للعتبة العباسية المقدسة واثنى على الجهد الكبير والمثمر الذي يقوم به عناصر جمعية كشافة الكفيل وبيّن قائلاً :







((هذا المشروع هو بداية كريمة وطيبة يجب على الجميع ان يحذو حذوه، وعمل هؤلاء الشباب هو بذرة للعطاء وينبغي التركيز عليها لأن الشباب هم عماد المستقبل وهذه المناسبة هي ارض خصبة لأن الزائرين المتوجهين الى كربلاء يتقبلون النصيحة ويريدون ان يستفيدوا خصوصا عندما يكون الموضوع مقترنا بالامام الحسين وبالامام السجاد وبالسيدة زينب وبباقي اهل البيت (عليهم السلام)).

وأكد الاستاذ بشير على أهمية هذا النشاط قائلاً: ينبغي لكل مسلم وشيعي موالٍ ومحب لأهل البيت (عليهم السلام) ان يخطو مثل هذه الخطوة، لأننا نحتاج الى فكر وثقافة الامام الحسين عليه السلام لكي نعرف ماذا يريد منا الامام الحسين (عليه السلام) فهو (سلام الله عليه) يريد ان يكون الانسان المؤمن واعيا خصوصا ونحن نعيش في زمن الفتن ونخوض حربا فكرية واعلامية وعقائدية.

جمعية كشافة الكفيل
تقيم محفلا ومسابقة قرآنية
وتهدي ثوابه الى شهداء العراق



تمسكا بحديث الثقلين الشريف الذي اوصى بالقرآن والعترة وتزامنا مع موسم الزيارة الاربعينية اقامت جمعية كشافة الكفيل التابعة للعتبة العباسية المقدسة نشاطا كشفيا قرآنيا ضمن برنامج (لبيك يا حسين) الخاص بشهري محرم وصفر، وفكرة هذا النشاط تتركز حول قراءة صفحة من القران الكريم واهداء ثوابها الى شهداء الطف وشهداء القوات الامنية والحشد الشعبي.

القائد الكشفي يونس عاشور المسؤول عن الخيمة القرآنية بين تفاصيل هذا النشاط قائلا: برعاية العتبة العباسية المقدسة متمثلة بقسم الشؤون الفكرية والثقافية وباشراف مباشر من قبل جمعية كشافة الكفيل تم افتتاح هذه الخيمة المباركة لتقدم خدمة اهداء ثواب قراءة القرآن الى شهداء الطف وشهداء العراق الذين ضحوا بأنفسهم وبدمائهم الزكية من اجل الدين والمقدسات وتلبية لنداء الفتوى المباركة للدفاع ضد التكفيريين.

يذكر انه تم ختم القرآن بهذه الطريقة عدة مرات في موقع موكب جامعة العميد على طريق (يا حسين) الواقع بين محافظتي كربلاء والنجف، وكذلك في موقع موكب مدينة الزائرين في مجمع العلقمي على طريق كربلاء الحلة.



التأتأة في الكلام

السلام عليكم ورحـمة اللّه ..
أنا شاب لديَّ صعوبة في مـخارج بعض الحروف ولهذا فأنا قليل الكلام خوفاً من تكرار أحد الأحرف بصورة تدعو للضحك عليَّ من قبل الآخرين .. أرجو المساعدة في هذهِ المشكلة .

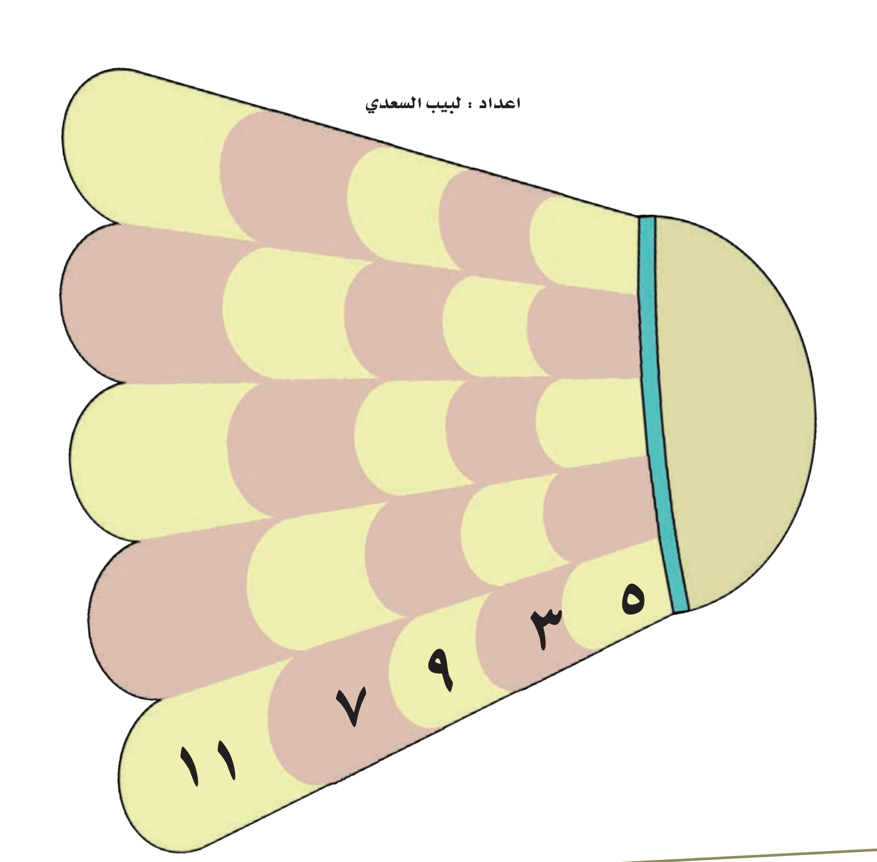


وعليكم السلام ورحمة الله صديقنا العزيز

لا عليكَ صديقنا ، فالمشكلة التي تُعاني منها هي اضطراب الكلام والنطق بحيث لا تستطيع التكلم ونطق الحروف بطلاقة وسلاسة ويعاني من هذه المشكلة الكثير من الناس ويُقدر عددهم ٦٠ مليون شخص حول العالم، وهذهِ المشكلة يُمكن التغلب عليها وعلاجها ولكن أولاً عليكَ الإيمان بالله سبحانه وسؤاله بالدعاء المخلص وهذا هو بداية كل خير يحصل للعبد الصالح إضافة للمثابرة والإرادة القوية والصبر والرغبة في تحدي العقبات .

- لا داعي للقلق عليكَ أن تؤمن بنفسكَ وتُدرك أنَّ قدراتك ممتازة وألا تؤثر هذه المشكلة على حياتك، فقد يراودك شعور بأنكَ أقلَ من الآخرين أو أنَّ الآخرين يُحاولون الاستخفاف بك أو الضحك عليك وهذا غير صحيح ، فأنتَ لستَ شخصاً سيئاً أو أقل فكل ما في الامر مجرد مشكلة في النطق ستتغلب عليها بقدراتك وشجاعتك وثقتكَ في نفسك .
- عليكَ بتحديد مجموعة الحروف التي تُعاني منها وتجد صعوبة في نُطقها وابدأ بلفظها أولاً وبصوت عال وبعدها أدخل هذه الحروف في كلمات تحتوي عليها وأبدأ بتكرارها وعندها سوفَ تتحسن الأمور بدرجة كبيرة .
- عليكَ أن تقرأ كتاباً صغيراً تُقسِّم الجمل الطويلة فيه إلى ثلاث او أربع كلمات فقط وتتدرب على قراءتها وتكرارها بسرعة وعندها سوفَ تتمرن على مخارج الحروف وطريقة نُطقها .
- اقرأ القرآن الكريم يومياً بصوت مرتفع واهتم بمخارج الحروف ومداخلها وتستطيع الدخول في دورة للتدرب على تجويد القرآن الكريم ليُساعدك على طريقة نطق الكلمات .
- استمر على التدريب يومياً وحاول التحدث بصوت مرتفع ، فإذا تلعثمتَ في الكلام هدئ من نفسكَ وحاول الكلام مرة ثانية، وتستطيع في الوقت ذاته زيارة الطبيب لمعاينة الحالة وكتابة وصفة دواء خاصة لإزالة القلق والتوتر وكذلك للتدرب على مخارج الحروف ومداخلها بالطريقة الصحيحة.

اعداد : لبيب السعدي



رتب الأعداد التالية :

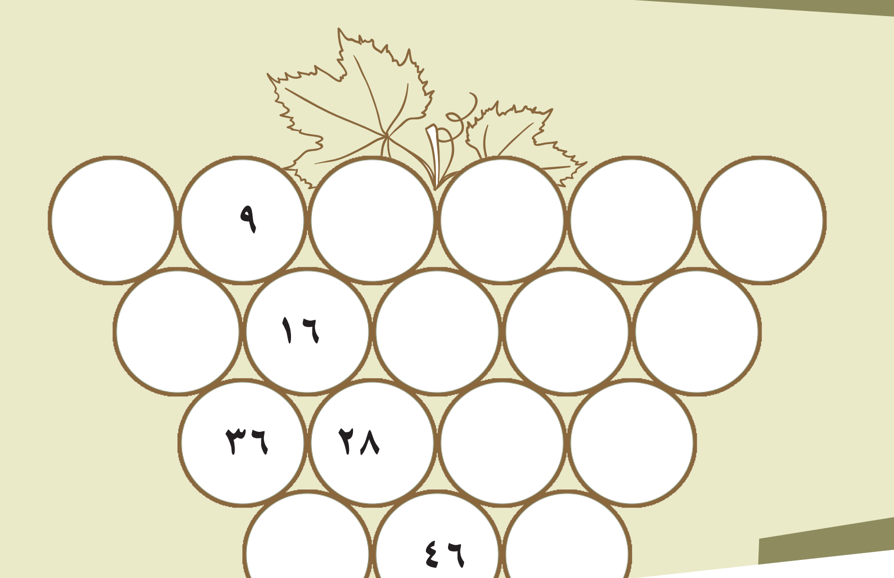
(١١ - ٩ - ٧ - ٥ - ٣)

في المربعات مع ملاحظة عدم تكرار العدد في الخط العمودي او الأفقي ، بحيث يكون مجموع الأعداد في اي خط مساوياً

(٣٥)

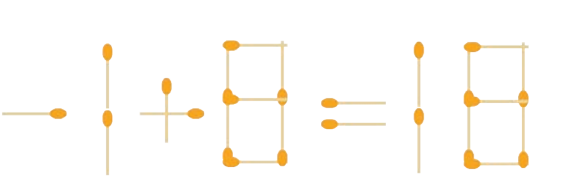
عنقـــود العنـــب

ضع العدد المفقود في الحبة الفارغة بحيث يكون العدد في اي حبة يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في الحبتين اللتين فوقها.



عـــود الثقـــاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.



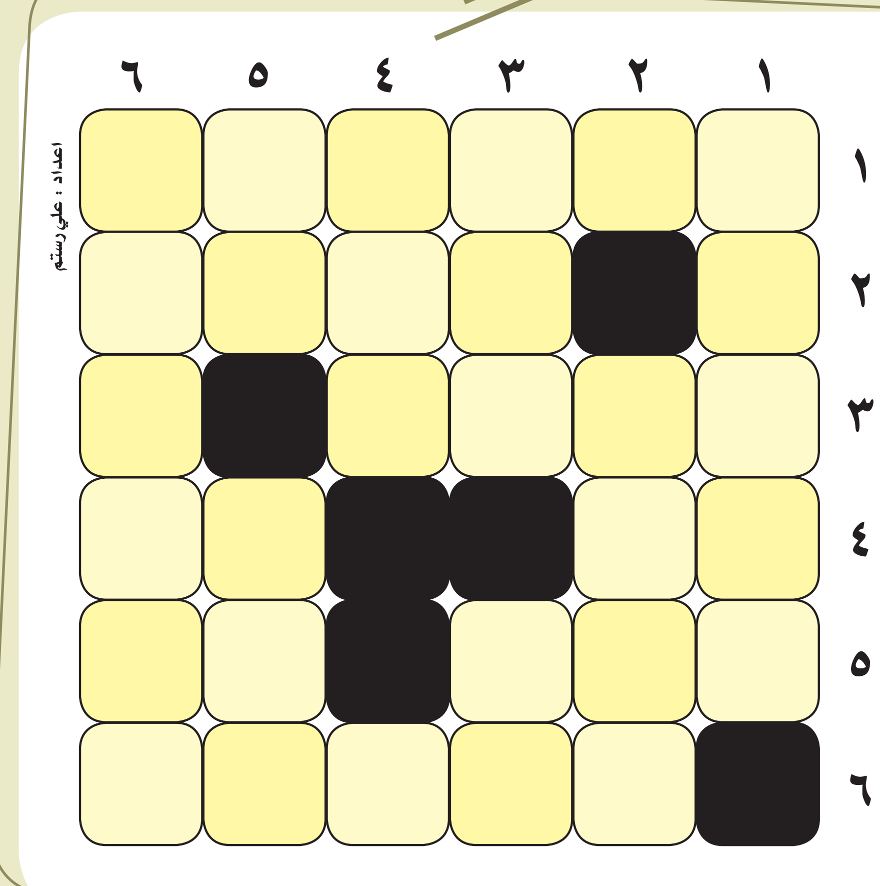
الكلمات المتقاطعة

أفقي

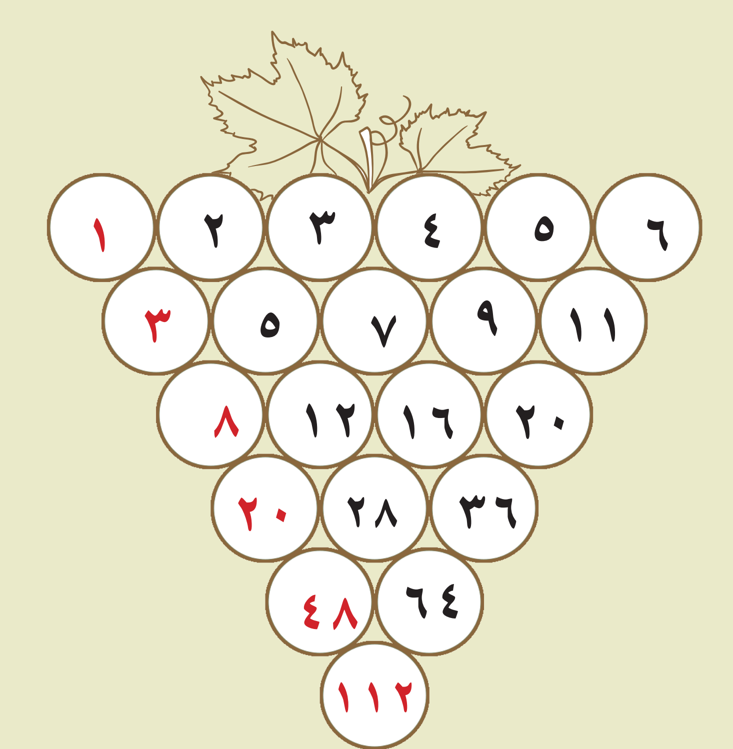
١-مدينة سيد الشهداء.
٢-الامتناع عن الاكل والطعام.
٣-اخفض.
٤-تعب / عكس خاطئ
٥-قارس / والد معكوسة.
٦-نبات برتقالي كبير.

عمودي

١-جمع كوكب.
٢-ماكتبه الله لي.
٣-نبات نبكي عند قطعه /قرع او رن.
٤-بعد النهار.
٥-متشابهان / اسكبي.
٦-اختبار.



جواب العدد السابق



3+7=10


قيمة الانسان ليست فيما يحويه
جسمه من اللحم وانما فيما يحويه
عقله من العلم.
يستطيع السجان أن يسجن جسمك
لكنه لا يستطيع أن يسجن عقلك